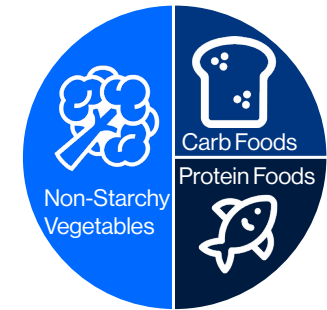


Making Healthy Food Choices

Selecting foods with a chronic disease can be tricky. Whether it be diabetes, heart, or kidney disease, making healthy food choices is very important in taking care of yourself. Limiting added sugar, fat, and sodium (salt) intake can help decrease your risks for health problems.

People with Diabetes: Carbohydrates (sugar) are foods that can affect your blood sugars. Talk with your doctor on selecting the right amounts of carbohydrates for each meal. If you aren't sure where to start, look at the plate to learn how to balance your meals.



Choose Often

CARBOHYDRATES (SUGAR)

Grains

Brown Rice*, Oats/Oatmeal*, Whole Grain Bread*, Quinoa, Pasta*, Grits*, Cream of Wheat*
Whole Grain Cereal: Cheerios, Corn Chex*, Bran Flakes

Fruits

Apple*, Berries*, Pineapple*, Banana, Cherries*, Grapes*, Pineapple*, Pears*, Mandarin Oranges*, Oranges, Canned Fruit in 100% Fruit Juice or Water

Starchy Veggies

Acorn/Butternut Squash, Water Chestnuts*, Spaghetti Squash*, Parsnips, Corn*, Potato/Sweet Potato, Pumpkin, Canned Beans: Black, Kidney, Pinto

NON-STARCHY VEGGIES

Asparagus*, Broccoli*, Cauliflower*, Carrots*, Cabbage*, Brussel Sprouts*, Celery*, Cucumber*, Green Beans*, Peppers*, Salad Greens*, Onions*

Canned Veggies: "Low Sodium" or Rinse with Water*

Protein

Beef*, Pork*, Chicken*, Canned Chicken*, Low Sodium Canned Beans, Eggs*, Dried Beans, Unsalted Nuts, Fish*, Canned Tuna in Water*

Dairy

Fat Free or Low-Fat Yogurt, Unsweetened Almond, Soy, Coconut Milk*

Drinks

Water

Choose Sometimes

Grains

White Bread/Rice*, Pasta*, Tortillas*, Popcorn*, Granola Bars

Fruits

Canned Fruits in Light Syrup, 100% Fruit Juice, Plain Dried Fruit (Raisins)

Dairy

Milk (1%, 2%, Whole Milk), Plain Yogurt, Cheese, Soy Milk, Cottage Cheese, Protein, Canned Salmon*

Other

Peanut Butter

Drinks

Unsweet Tea*, Sparkling Water/Club Soda*, Diet Soda, Plain Coffee

Choose Rarely

Desserts

Ice Cream, Cookies, Candy/Chocolate, Brownies, Pastries, Cake, Canned Fruit in Heavy Syrup

Protein

Deli Meats, Sausage/Bacon, Packaged Snacks, Pretzels, Potato Chips

Beverages

Regular Soda, Energy Drinks, Non-100% Fruit Juices

Kidney friendly foods = *

What to Look for on a Food Label

Saturated Fat Less Than 3 grams per serving

Trans Fat = 0 grams

Sodium (Salt) Less Than 230 mg per serving

Added Sugars

- Women - Limit to 25 grams a day
- Men - Limit to 38 grams a day

Nutrition Facts

Serving Size - 1 Cup

Servings Per Container - 2

Calories - 15

Total Fat - 2g

-Saturated Fat 2g

-Trans Fat 0g

Sodium 100mg

Total Carbohydrate 15g

-Dietary Fiber 3g

-Added Sugars 12g

Protein - 12g

Cómo elegir alimentos saludables

Seleccionar alimentos con una enfermedad crónica puede ser complicado. Ya sea diabetes, enfermedades cardíacas o renales, elegir alimentos saludables es muy importante para cuidarse. Reducir el consumo de azúcares añadidos, grasas y sodio (sal) puede ayudar a disminuir el riesgo de problemas de salud.

Personas con diabetes: los carbohidratos (azúcar) son alimentos que pueden afectar el nivel de azúcar en la sangre. Hable con su médico sobre cómo seleccionar las cantidades adecuadas de carbohidratos para cada comida. Si no está seguro de por dónde empezar, mire el plato para aprender a equilibrar sus comidas.



Elija con frecuencia

CARBOHIDRATOS (AZÚCAR)

Granos

Arroz integral*, avena/harina de avena*, pan integral*, quinua, pasta*, sémola*, crema de trigo*
Cereales integrales: Cheerios, Corn Chex*, copos de salvado

Frutas

Manzana*, bayas*, piña*, plátano, cerezas*, uvas*, piña*, peras*, mandarinas*, naranjas, frutas en conserva en agua o jugo 100 % natural

Verduras con almidón

Calabaza bellota/nuez moscada, castañas de agua*, calabaza espagueti*, chirivías, maíz*, patata/batata, calabaza, frijoles en conserva: negros, rojos, pintos

VERDURAS SIN ALMIDÓN

Espárragos*, brócoli*, coliflor*, zanahorias*, repollo*, coles de Bruselas*, apio*, pepino*, frijoles verdes*, pimientos*, hojas de lechugas*, cebollas*

Verduras en conserva: "baja en sodio" o enjuagar con agua*

Proteína

Carne de res*, cerdo*, pollo*, pollo en conserva*, frijoles en conserva bajos en sodio, huevos*, frijoles secos, nueces sin sal, pescado*, atún en conserva en agua*

Lácteos

Yogur sin grasa o bajo en grasa, leche de almendras, soja y coco sin azúcar*

Bebidas

Agua

Elija algunas veces

Granos

Pan/arroz blancos*, pasta*, tortillas*, palomitas de maíz*, barras de granola

Frutas

Frutas en conserva en almíbar ligero, jugo 100 % de fruta, frutos secos naturales (pasas)

Lácteos

Leche (1%, 2%, leche entera), yogur natural, queso, leche de soja, requesón, proteínas, salmón en conserva*

Otros

Mantequilla de maní

Bebidas

Té sin azúcar*, agua con gas/soda*, soda dietética, café natural

Elija raramente

Postres

Helado, galletas, dulces/chocolate, brownies, pasteles, tortas, frutas en conserva en almíbar espeso

Proteína

Embutidos, salchichas/tocineta, refrigerios envasados, pretzels, papas fritas

Refrescos

Refrescos azucarados, bebidas energéticas, jugos que no son 100 % de frutas

Qué buscar en la etiqueta de un alimento

Grasas saturadas Menos de 3 gramos por porción

Grasas trans = 0 gramos

Sodio (sal) Menos de 230 mg por porción

Azúcares añadidos

- Mujeres: límite de 25 gramos al día
- Hombres: límite de 38 gramos al día

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza
Porciones por envase: 2

Calorías: 15

Grasa total: 2 g

-Grasas saturadas 2 g
-Grasas trans 0 g

Sodio 100 mg

Carbohidratos totales 15 g

-Fibra dietética 3 g
-Azúcares añadidos 12 g

Proteína: 12 g

Alimentos amigables para los riñones = *